

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Н.Е. Попова, Т.П. Завьялова

Тюменский государственный университет, институт физической культуры,
г. Тюмень, zavyalova53@mail.ru

Критерием благополучия социально–экономической и культурной жизни народа любого государства является уровень здоровья его населения, поэтому проблема сохранения здоровья имеет огромное социальное и экономическое значение. Физическое здоровье часто рассматривается как необходимый фактор для эффективной профессиональной деятельности современного человека. Таким образом, важно рассматривать физическое здоровье во взаимосвязи с другими составляющими здоровья (психическое, социальное, экологическое, духовное и др.). Особенно тема здоровья актуальна для женщин среднего возраста, которые выполняют многообразные социальные функции: репродуктивные, семейные, воспитательные, производственные, общественные [3;9;10]. В связи с тем, что на периоды зрелого возраста женщин, приходится расцвет творческих способностей, проблема продления их активности и долголетия, противодействия возрастным инволюционным изменениям и повышения физиологических резервов организма привлекает к себе особое пристальное внимание специалистов [6;10].

Однако ритм и условия современной жизни часто негативным образом влияют на показатели физического здоровья (физической подготовленности, физического развития функционального состояния жизнеобеспечивающих систем организма) женщин среднего возраста [2,3,5]. С этих позиций выбранное направление исследования является актуальным.

В документах Всемирной организации здравоохранения (1995г.) подчеркнуто, что осознанная ответственность общества и, прежде всего, каждого человека за сохранение и поддержание на надлежащем уровне собственного здоровья является ключевым фактором, без которого усилия служб национального здравоохранения по достижению здоровья для всех будут оставаться недостаточно эффективными. Таким образом, проблемная ситуация обусловлена противоречием между потребностью женщин среднего возраста в необходимости формирования комплексного подхода к занятиям оздоровительным фитнесом, и, с другой стороны, недостаточной разработанностью педагогических условий, способствующих эффективности данного процесса.

В связи с этим приоритетным направлением является развитие валеологической грамотности. В процессе совершенствования показателей физического здоровья женщин важным становится формирование способности нести ответственность за свое здоровье, осуществлять валеологическую деятельность. Так, в работах Н. М. Амосова, Э. Н. Вайнера, И. А. В. Н. Муравьева, и др. доказывается необходимость выработки у человека привычки здорового повседневного проживания, потребность человека в поддержании и укреплении здоровья рассматривается ими как одна из ведущих потребностей в системе профессиональных ценностей. [1;4 и др.]. Проблемам формирования валеологической культуры посвящены исследования М. Я. Виленского, И. В. Муравова, и др. [5,10]. Осознание необходимости радикального повышения уровня физической культуры личности в целях формирования здорового образа жизни привело к появлению целого ряда исследований [3;7;8 и др.]. Вместе с тем анализ литературы показывает, что проблеме формирования теоретической подготовки занимающихся в фитнес-клубах не уделяется должного внимания. Изучение практического опыта, педагогические наблюдения показывают, что данная проблема существует и в тюменских фитнес-клубах.

Объект исследования – учебно–тренировочный процесс оздоровительного фитнеса женщин среднего возраста.

Предмет исследования – валеологическая (теоретическая) подготовка женщин среднего возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом.

Цель – улучшение показателей физического здоровья женщин среднего возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом посредством повышения валеологической (теоретической) грамотности. На данном этапе исследования предстояло решить следующие задачи:

1. Изучить состояние проблемы.
2. Выявить уровень теоретической подготовки женщин среднего возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом.
3. Разработать теоретический блок «Учебный практикум по валеологии Valeo+» и проверить его эффективность.

Мы предположили, что теоретические знания, представленные в учебном блоке–практикуме «Valeo+» позволят повысить уровень усвоения теоретического материала у женщин, занимающихся оздоровительным фитнесом.

В исследовании были использованы такие методы исследования как *теоретический анализ литературных источников*, касающихся необходимости повышения эффективности теоретической подготовки женщин, занимающихся фитнесом, а также *метод анкетирования и метод математической статистики*.

Экспериментальной базой исследования явился СОК «Надежда», ГБУЗ ТОКБ №2 г. Тюмени.

Основные результаты проведенного исследования представлены в таблице.

Таблица – Динамика показателей уровня теоретических знаний женщин среднего возраста, занимающихся фитнесом

| Уровень | До исследования | | После исследования | |
|---------|-----------------|----|--------------------|----|
| | Чел. | % | Чел. | % |
| Высокий | 5 | 8 | 9 | 15 |
| Средний | 22 | 37 | 42 | 70 |
| Низкий | 33 | 55 | 9 | 15 |

Данные таблицы свидетельствуют, о том, что после внедрения в теоретическую подготовку блока–практикума «Valeo+» повысилось количество женщин со средним уровнем усвоения теоретических знаний (с 37 до 70%). Следует отметить, что теоретические занятия способствовали более тщательному и осознанному выполнению физических упражнений, повысили интерес к вопросам собственного здоровья женщин.

Что в целом сказалось и на качестве выполнения практических заданий. Исследование влияния теоретических занятий на показатели физического здоровья женщин, занимающихся фитнесом будет, рассмотрено в следующих исследованиях. Проведенный этап исследования позволил сделать следующие выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что проблема теоретической подготовки женщин среднего возраста, занимающихся фитнесом изучена недостаточно.

2. Оценка уровня теоретической подготовки, проходившая в форме тестирования показала, что после внедрения «Учебного практикума по валеологии Valeo+» увеличилось количество женщин с высоким уровнем теоретических знаний.

3. Проведение теоретических занятий на более качественном уровне позволили повысить технику выполнения физических упражнений, мотивацию и интерес к вопросам собственного здоровья женщин, занимающихся фитнесом.

Литература

1. Амосов, Н. М. Чтобы стать здоровым, очень важно быть счастливым / Н. М. Амосов // Здоровье детей. 1995. – №11–12. – С. 14.
2. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. Киев : Здоровье, 1987. – 224 с.
3. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. –1995.–№4. С 2–4.
4. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. М.:Владос, 2001.–336 с.
5. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: уч. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. М. :Гардарики, 2007. –218 с.
6. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей физ. культуры / Б. А. Ашмарин. М.:Физкультураи спорт, 1978. –223 с.
7. Грезнева, О. Ю. О некоторых принципиальных аспектах валеологического воспитания и обучения / О. Ю. Грезнева // Валеология. 1998. –№3. – С. 29–32.
8. Зайцев, В. П. Здоровье человека и профилактика заболеваний / В. П. Зайцев, И. Д. Варавин, И. И. Варавин. Белгород: БелГТАСМ, 1998. –216 с.
9. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева. – М.: Академия, 2001. 238 с.
10. Муравов, И. В. Возможности организма человека / И. В. Муравов. — М.: Знание, 1988. 89 с.